

Voi Nu Aveți Probleme, Ci Sunteți Doar Plictisiți!

Soluții Simple
Pentru
Oameni Tonți



Marisa Calvi
și
Kuthumi Lal Singh

Traducerea
Alexandra Moldovan





Voi Nu Aveți Probleme, Ci Sunteți Doar Plictisiți!

Soluții Simple Pentru Oameni Tonți

Marisa Calvi
și
Kuthumi Lal Singh

Traducerea
Alexandra Moldovan



Ediția în limba română

Editura BCC
Sydney, Australia

© Marisa Calvi 2006

© Alexandra Moldovan 2008

(Toate drepturile de traducere în limba română)

Toate drepturile rezervate. Nici o parte din această carte nu poate fi reprodusă, salvată într-un sistem, descărcată, publicată sau transmisă mai departe, sub orice formă sau prin orice mijloc, fie acesta electronic, mecanic, prin fotocopiere, înregistrare sau alt mijloc, fără acordul anterior în scris al deținătorului dreptului de autor.

First published in Sydney, Australia in 2007
by BCC Publishing
20 Pinus Ave
Glenorie NSW 2157
mcalvi@ozemail.com.au

A CIP catalogue record for this book is
available from the National Library of Australia.

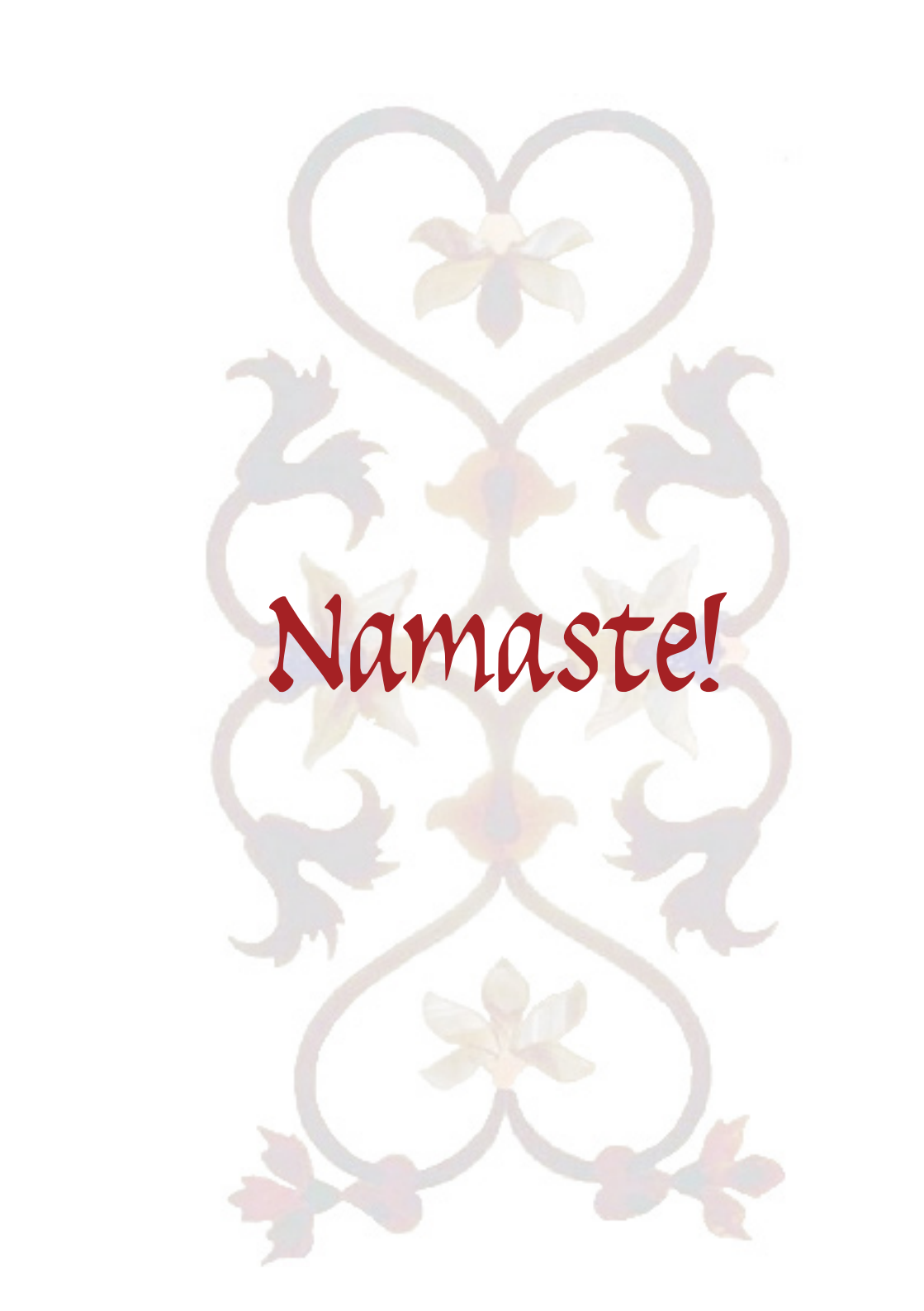
ISBN (paperback) 978-0-9803506-0-9



Pentru Tobias





A decorative background featuring a symmetrical, ornate floral and scrollwork design in muted colors (pinks, purples, and greens) on a light cream background. The design includes a large heart shape at the top, a central floral motif, and various scrolling vines and smaller flowers.

Namaste!



Este ora 2, în dimineața lui 15 iulie 2006 la jumătatea Conferinței de Vară a lui Crimson Circle din Breckinridge, Colorado. Stau întinsă și foarte trează în patul meu de la hotel. Aș putea da vina pe schimbarea de fus orar sau pe altitudine, însă adânc în interiorul meu știu că este vorba despre o emoție puternică. Mă hotărâsc să respir adânc în speranța că mă va ajuta să adorm, când dintr-o dată aud o voce.

“Ce bine! Ești trează!”

Este Kuthumi. În ziua următoare la conferință este rândul lui să “vorbească”, însă cumva, el a decis să mă viziteze în timpul insomniei mele.

“Hai să facem o plimbare... .”

Așa că, după câteva respirații profunde am început să ne plimbăm împreună prin holurile hotelului, după care am coborât cu ascensorul și am ajuns în sala de conferință unde Geoffrey Hoppe urma să îl transmită peste opt ore.

“Mâine, când vei sta aici, să simți energia care va fi mișcată atunci când râdeți cu toții.”

Într-adevăr, Kuthumi ne-a făcut să râdem. Am râs cu așa o poftă, încât pur și simplu ne-a scuturat într-o altă dimensiune. El ne-a împărtășit atunci că a scris niște cărți, care sunt accesibile pentru cei care aleg să le transmită prin channeling. Când m-am întors acasă, eu am ales să transmit una din acele cărți și iat-o aici.

Bucură-te de ea.

Marisa



Introducere

Oamenilor le place să aibă probleme. Nu le-am crea continuu dacă nu ne-ar place acest lucru. De îndată ce rezolvăm o problemă, găsim o alta care să o înlocuiască. Este un joc și un ciclu pe care îl cunoaștem prea bine. De fapt, am devenit atât de buni la a juca această rutină, încât am uitat că mai există și alte posibilități.

Problemele hrănesc conversațiile care au loc în mintea noastră. Sunteți atât de obișnuiți cu agitația și cu dezbaterile interioare pe care vi le oferă o problemă. Această pălăvrăgeală și zgomotul sunt atât de constante, încât nu ne știm fără ele. Când ne luăm rămas-bun într-un final de la o problemă, mintea noastră se va odihni, însă lipsa de zgomot o va face să se simtă inconfortabil. Se plictisește. Și apoi spune “următoarea problemă, vă rog”. Iar noi o oferim cu plăcere, pentru ca mintea să rămână ocupată și fericită.

Mintea crește odată cu problemele. Îi place agitația pentru că aceasta a fost învățată să facă. Ea merge în baza sa de date și spune: “Ok, cum o să ne descurcăm cu această problemă?” În orice caz, ea spune “Este ca și data trecută” sau “Este ca și atunci când mi-au făcut cutare sau cutare” și așa mai departe. Așadar, noi nu doar îi oferim minții noastre problema în sine, ci îi permitem acesteia să se așeze ca un strat peste experiențele, credințele și așteptările noastre. Astfel, noi intrăm într-un haos intern și ne agităm și ne învățăm în aceste straturi. Aducem un nor peste centrul problemei, iar acesta ne îndepărtează de claritatea și spațiul de care avem nevoie pentru a crea o soluție.

Întregul proces a devenit adictiv. Adicția provine din procesul devenit familiar și din frica de a pătrunde în necunoscutul care implică o cale nouă, în care regulile și jocul nu sunt încă definite. Adicția provine de asemenea, din rolurile pe care le jucăm atunci când avem probleme. Suntem victime sau martiri și aceste roluri ne servesc foarte bine. Noi construim aceste roluri în straturile de prejudecăți și așteptări pe care mintea le așează peste problema de bază. Aceste roluri ne oferă toate scuzele necesare pentru a nu trăi viața din plin și a nu ne bucura de ea. Ele ne oferă scuzele și îndoielile care ne țin departe de a urma propriile pasiuni și vise. Noi ne permitem să trăim o viață mai puțin decât la maximum, iar acest lucru în sine creează probleme. Așa că ciclul continuă.

Așadar, poți să îți oferi o nouă perspectivă? Poți să îți permiți o cale nouă? Ești gata să trăiești viața din plin, ca și un creator, în loc să fii o victimă a circumstanțelor sau un martir al unei cauze?

Iată care este noua perspectivă – tu nu ai de fapt probleme, tu doar nu ai soluțiile. În loc să îți folosești timpul și energia agitându-te cu o problemă, caută să creezi o soluție. Mintea ta va avea nevoie de un timp până să se obișnuiască cu calea cea nouă, dar ea îți va fi recunoscătoare. Mintea ta va deveni mai eficientă întrucât nu mai irosește timpul agitându-se cu o problemă. Ea va fi mai liberă să te ajute să creezi cu claritate și o energie pozitivă.

Astfel Kathumi și eu îți oferim o introducere în soluții. Următorul set de soluții nu este sub nici o formă complet. Soluțiile pe care le poți crea sunt limitate doar de

credințele și îndoielile tale. Următoarele soluții sunt un început pentru tine pe baza căruia să construiești. Această carte este mai degrabă un ghid al începătorilor despre cum să creeze soluții. Citește una sau citește-le pe toate. Folosește o soluție sau folosește-le pe toate.

Găsește ceea ce rezonază în tine. Respiră pe măsură ce citești aceste cuvinte și simte energia oferită dincolo de cuvinte. Pe unele dintre ele le vei simți mai confortabile decât pe altele, așa că ia-le pe acelea și lucrează cu ele. Ia-ți un moment și deschide cartea la întâmplare și vezi care sunt cuvintele pe care ți le oferi în dar. Creează propriul tău stil de a lucra cu cuvintele.

Amintește-ți mai presus de toate că și tu ești Dumnezeu. Tu știi deja aceste cuvinte, iar citindu-le tu alegi să ți le amintești din nou.

Namaste.



Soluția Întâi;

Taci și Respiră

Oamenii nu știu cum să fie tăcuți. Cu adevărat tăcuți. Și nu mă refer doar să nu vorbească. Mă refer la a-opri-mintea în tăcere. Adânc, în pace, tăcuți.

Îndrăznești să te oprești și să fii liniștit? Să simți fiecare respirație cum ajunge adânc în abdomenul tău. Să onorezi faptul că fiecare respirație spune 'da' vieții.

Respirația este cheia spre pace și claritate. Respirația te conectează cu gnostul, cu divinitatea, cu sinele tău superior.

Încearc-o acum.



Soluția a Doua;

Și tu ești Dumnezeu

Poftim? Te aud deja strigând. "Imposibil!", declari tu. Spune orice vrei, însă cu cât vei pricepe acest lucru mai devreme, cu atât este totul mai ușor pentru noi toți.

Da, așa este. Ești un creator măreț! Tot rahatul prin care ai trecut și în care te afli. Da, totul este facerea ta! (Da, toate tu le-ai făcut!)

Și acum vestea cea bună. Poți să mergi și să creezi orice alegi și nu ai nevoie de nimeni care să te ajute.



Soluția a Treia;

Stai în Spatele Zidului Scund.

Să te retragi dintr-o situație și să observi în mod obiectiv și cu compasiune este un instrument puternic în dezvoltarea spirituală. De asemenea, acesta te poate salva de la a fi lovit sau rănit.

Dacă ai putea să te oprești și doar să privești ceea ce se petrece, ți-ai permite să vezi jocuri și tipare care pot fi oprite și vindecate.

Nu rămâne prea distras la cât de antrenanți sunt unii oameni în a crea drame. Acesta este echivalentul spiritual cu a încetini mașina pentru a te minuna de un accident.



Soluția a Patra;

Păstrează Simplitatea

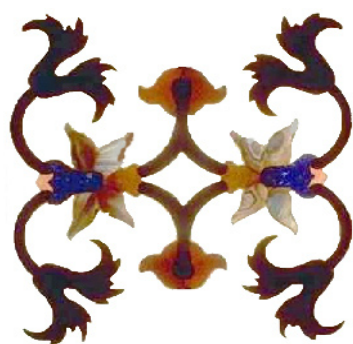
Cu cât vorbim mai puțin, cu atât auzim mai multe. Cu cât auzim mai multe, cu atât simțim mai mult. Un sistem atât de drăguț!

Oamenii sunt supraîncărcați cu informații prostuțe și nefolositoare. Păstrați lucrurile simple și foarte probabil că aceștia vă vor auzi dincolo de cuvinte. Nu îngropați energia cu bâlbâieli.

Dacă trebuie să prezentați informații la serviciu sau ca și învățători, mențineți maximum patru puncte principale.

Iată aici un exemplu-

- Și
- Tu
- Ești
- Dumnezeu



Soluția a Cincea;

Respiră... Alege... Creează

Am vrut să scriu doar alege, însă aceasta merge mână în mână cu respirația și împreună sunt parte din creație. Aceasta este trinitatea noii energii.

Acum să vorbim însă despre a alege. A alege este a avea claritate despre ceea ce vei crea în viața ta. Nu există condiții; fără dar sau dacă. Fără dorințe, fără cereri, doar alege.

Încetezi jocul soartei și al destinului.

Alege să alegi.



Soluția a Șasea;

Tu Nu Trebuie Să Fii Aici

Da, poți pleca oricând dorești. Însă alegând să vii aici, de ce să nu vrei să faci ceea ce este mai bun.

Patru motive pentru a rămâne;

- **Sex-** cu cineva sau cu tine însuși. Să nu-mi spui că îngerilor nu le este dor de orgasme și de alintări!
- **Ciocolata-** dulce dulce. Un substitut bun pentru sex.
- **Să râzi-** să simți cu adevărat bucurie. Există multe motive pentru a râde, mai multe decât îți închipui.
- **Respirația-** fiecare respirație profundă care te conectează cu întreaga experiență. Cumva, ca și celelalte trei motive combinate.



Soluția a Șaptea;

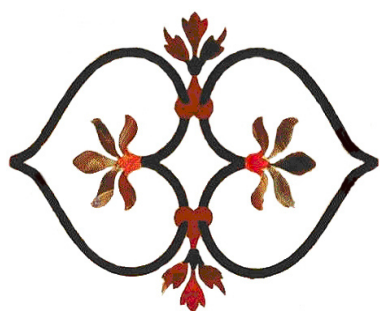
Râzi!

Nu subestima niciodată energia vindecătoare a unui râs cu poftă. Dacă nu ai râs din inimă de multă vreme, du-te și găsește unul.

Ține minte ceea ce te face să râzi și păstrează acele lucruri aproape de tine.

Ține minte cui îți place să râdă împreună cu tine și păstrează acele persoane aproape de inima ta.

Doar nu râde pe seama altcuiva sau de nenorocul altuia. Aceasta o întristează pe Kwan Yin.



Soluția a Opta;

Fii Prezent Aici Și Acum

Fă un pas în prezent. Schimbă canalul de pe visat, de pe gândurile despre lucruri care au trecut sau care vor veni. Simte cu adevărat ceea ce se întâmplă în jurul tău

Respiră și apoi ascultă
Respiră și apoi privește
Respiră și apoi miroase
Respiră și apoi gustă
Respiră și apoi atinge

Te vei minuna de tot ceea ce pierzi.



Soluția a Noua;

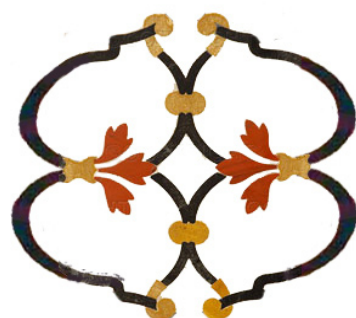
Acceptă Totul Și Pe Fiecare Așa Cum Este

Totul este așa cum trebuie să fie. Totul este potrivit așa cum este.

Să vrei să schimbi lucrurile este parte din control.
Este timpul să renunți la control.

Renunțarea la control nu va schimba neapărat lucrurile,
însă te va schimba pe tine.

Controlul creează așteptări.
Așteptările limitează creativitatea.



Soluția a Zecea;

Daca Te Îndoiești, Va Pleca

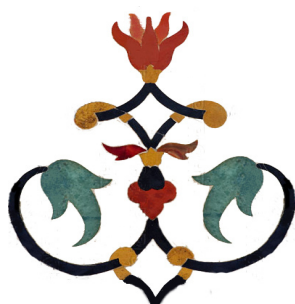
Unul dintre cele mai prostești lucruri pe care le fac oamenii este să nu aibă încredere în ei.

Semințele îndoielii nu fac altceva decât să ne umple realitatea cu buruieni nefolositoare și prostești, care ne deranjează spațiul și ne iau din pământul atât de prețios și necesar pentru ca ceea ce este frumos să poată crește.

Cea mai rapidă metodă de a-ți îndepărta pasiunea și creativitatea de tine este să ascuți la toate "dacă"-urile și "dar"-urile cu care se joacă mințile noastre toante pentru a ne distrage. Stai liniștit și expiră îndoielile în afară.

Respiră-ți pasiunea, respiră-ți alegerile.

Dacă le respiri, ele vor veni.



Soluția a Unsprezecea;

Nu Te Îngrijora

Dacă ai ști că totul va fi bine, cum ți-ai trăi viața acum?
Nu te-ai mai îngrijora!

Încetează să îți irosești energia îngrijorându-te.
Știi că există alte lucruri mai bune de făcut cu ea.

Dacă te îngrijorezi, încetezi să te afli în prezent. Grijă
re-aduce momente din trecut și își imaginează viitorul.
Nici una dintre ele nu contează. Doar Acum contează.

Știi că totul va **fi** bine, pentru că totul **este** bine.



Soluția a Douăsprezecea;

Oprește-te Și Petrece Două Minute Pe Zi În Liniste

Într-un scaun, pe podea, în baie, la birou. Dimineața, în mijlocul zilei, seara. Tu alegi momentul și locul. Pune-ți alarma să sune dacă este nevoie.

Simte cât de mult ești condiționat să te miști, să faci zgomot și să interacționezi. Ascultă cât de ocupată îți este mintea. Observă ce distrageri vei crea.

Totul va fi mai ușor de fiecare dată. Vei începe chiar să râvnești după liniște.

Invită liniștea dincolo de acest timp.



Soluția a Treisprezecea;

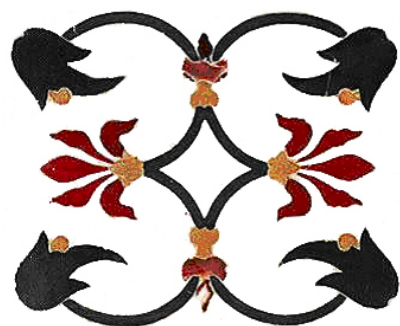
Celebrează-ți Prostia

Totul face parte din această călătorie prostească.

Fiecare lucru prostesc pe care l-ai făcut, fiecare prostioară pe care ai spus-o, totul face parte din experiența umană. Este parte din calea divină de a-ți aminti că ești un înger măreț.

Prostia ta este cu adevărat sacră.

Ea este o sursă inepuizabilă de amuzament pentru îngeri.



Soluția a Paisprezecea;

Imaginează-ți Că Drumul Tău Este Pe Cât De Lung Pe Atât De Larg

Simte cum energia ta se extinde când îți închipui acest lucru.

Simte posibilitățile pe care aceasta ți le deschide.

Alegerile tale sunt nesfârșite. Există atât de multe lucruri pe care le poți trăi, așa că nu le închide între două linii imaginare.

Dă-te la o parte de pe drumul pavat cu cărămidă galbenă* și pășește pe iarbă. Nu te vei pierde. Îl vei găsi pe vrăjitor, îți promit.

* 'Drumul pavat cu cărămidă galbenă' și 'vrăjitorul' provin din "Vrăjitorul din Oz", o carte scrisă de L. Frank Baum; o poveste frumoasă, publicată pentru prima dată în anul 1900 și care a fost ecranizată mai târziu.



Soluția a Cincisprezecea;

Fă Ceva Diferit

O schimbare este la fel de bună ca și o vacanță. Desigur că vacanțele sunt mai bune, însă haide să începem simplu.

Voi vă pierdeți în exerciții de rutină atât de ușor, încât ajungeți să umblați adormiți prin propria voastră viață. Atunci când începeți să schimbați chiar și cele mai simple lucruri, vă scuturați și deveniți conștienți de ceea ce alegeți pentru voi în fiecare zi.

Ia-o pe un alt drum către serviciu, mănâncă ceva nou, aleargă în cealaltă direcție, dă-te jos din pat pe cealaltă parte a patului.

Transformă-ți zilele de vacanță într-o aventură neprevăzută.



Soluția a Șaisprezecea;

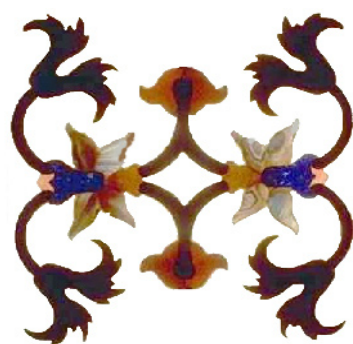
Corpul Tău Este Un Templu Măreț

Acesta este sămânța, rădăcina, miezul, sursa și
elementul de bază pentru experiența ta fizică.

Admiră-i arhitectura maiestuoasă. Onorează-i trăsăturile
unice.

Ignoră straturile conștiinței de masă care îți spun cum ar
trebui să arate corpul.

Tratează-ți corpul așa cum ți-ai dori să o facă un
iubit. Simte splendoarea a milioane de ani de evoluție
genetică.



Soluția a Șaptesprezecea;

Totul Vine La Tine

Dacă trăiești viața cu adevărat, respirând-o adânc, fiind în acum, ceea ce alegi ți se va arăta.

Plantează semințele în spirit. Permite universului să le ude. Eliberează așteptările legate de ceea ce va crește. Doar să știi că va crește. Să știi că totul va fi în regulă.

Ești un grădinar măreț.

Ești un creator măreț



Soluția a Optsprezecea;

Nu Te Hrăni Cu Frică

Frica dă putere limitărilor. Este ca și cum ai da friptură leilor.

Tu îți dai puterea prin frică. Frica îți limitează călătoria, experiențele și alegerile.

Frica este un instrument al minții. Ea își are rădăcinile în a te proteja, însă dacă este în dezechilibru, ea te sufocă și constrânge.

Respiră prin frică și elibereaz-o.



Soluția a Nouăsprezecea;

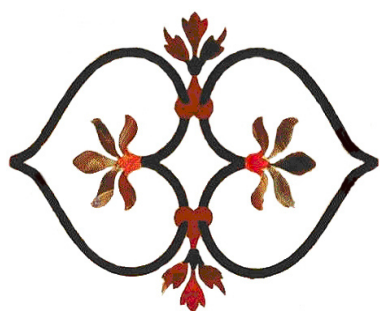
Așadar, Ce Anume Te Oprește?

Este atât de ușor să dai vina pe lucruri sau pe oameni pentru că te opresc din creație. Adevărul este că nu există niciodată decât un singur obstacol: tu!

Blocajele, nodurile, obstacolele, toate pot face parte din experiență, în loc să fie capătul experienței. Nu le transforma în scuze.

Dansează cu ceea ce îți vine la ușă. Dansează cu ceea ce îți taie cărarea.

Vântul nu este oprit de către clopoței. El dansează cu ei și creează o muzică frumoasă.



Soluția a Douăzecea;

Permite Curgerea

Când te oprești și simți energiile din jurul tău, tu te poți armoniza la o curgere naturală.

Te plimbi înainte ca ploaia să apară. Poți conduce fără hartă. Este cursul spiritului, cursul divinității tale.

Vei atrage tot ceea ce este potrivit în acel spațiu. Vei fi unde este potrivit în acel spațiu. Acesta este podul către tărâmurile de cristal sau tărâmurile creatorului.

Acordul dinlăuntrul tău este respirația, însă tu ești DJ-ul!



Soluția a Douăzeci și una;

Mișcă-ți Corpul

Dansează, plimbă-te, aleargă, înoată, fă sex, fă jogging, sari, zburdă, patinează, fă surfing, _____ (Introdu aici opțiunea ta personală).

Nu ai petrecut atâtea vieți în laboratoarele din Atlantida creând această mașinărie incredibilă ca să stai într-un scaun toată ziua.

Vezi ce se poate face- cațără-te pe un munte, scufundă-te în ocean, mergi cât poți de departe prin împrejurimi. Însă fi doar atât de aventurier pe cât alegi tu.

Nu uita cel mai uimitor lucru pe care îl poate face corpul tău. Respiră! Acesta este începutul oricărei aventuri.



Soluția a Douăzeci și doua;

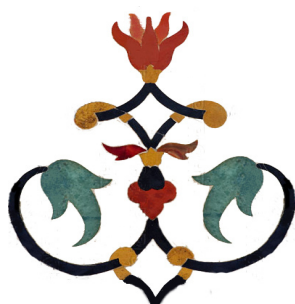
Viziteaz-o Pe Gaia

Du-te afară. Este imensă! Nemărginită! Cam așa cum este și viața.

Îndrăznește să nu te întorci la calculatorul tău, la televizor, la radio sau la combina muzicală pentru o zi. Dacă ești în oraș găsește un parc sau condu până la țară sau la o plajă.

Lasă-te înțepat de o albină, ars de soare, fă-ți bășici în tălpi, să ai noroi între degete, lasă ploaia să cadă pe tine, miroase o floare, respiră aerul proaspăt.

Privește sus la cer, apoi departe spre orizont. Respiră și simte cum energia ta atinge marginile existenței.



Soluția a Douăzeci și treia;

Bucură-te De Sex

Religia, bolile, graviditatea și lista poate să continue cu toate scuzele pe care oamenii tonți le au pentru a nu se bucura de o experiență umană magică.

Când doi oameni sunt cu adevărat împreună în prezent, fără așteptări, fără planuri, oferind liber, lumina pe care o radiază merge până înapoi acasă.

Este respect, este venerație, este iubire, este adorare. Este combinarea fizicului cu spiritualul, toate într-o experiență uluitoare.

Doar un om tont de tot ar limita această experiență prin reguli și nesăbuițe.



Soluția a Douăzeci și patra;

Fiecare Dintre Noi O Face În Felul Său

Renunțând la conceptul de 'greșit' și 'corect' eliberezi atât de mult. Pentru început, nu este nevoie să îți consumi energia judecându-i pe alții.

Alți oameni nu sunt aici ca să îți îndeplinească ție așteptările. Nici tu nu ești aici ca să le îndeplinești pe ale lor.

Ține minte că fiecare persoană este Dumnezeu și își crează viața pe care o aleg. Aceasta este compasiunea.

Și tu ești Dumnezeu. Și ei sunt Dumnezeu. Toată lumea este perfectă.



Soluția a Douăzeci și cincea;

Creează-ți Propria Soluție

Cu multe mulțumiri și recunoștință pentru:

Alexandra Mahlimay Moldovan pentru munca sa de traducător al acestei versiuni și pentru că ne-a însoțit pe mine și pe Kuthumi în această aventură.

Grace Calvi, mama mea minunată, pentru că mi-a oferit o casă în care să creez.

Geoffrey Hoppe și Linda Benyo, pentru creativitatea lor uimitoare care continuă să mă inspire.

Norma Delaney și Garret Annofsky, pentru că m-au învățat frumusețea respirației.

Kuthumi, pentru răbdarea sa nesfârșită și înțelepciunea sa nemărginită, dar mai ales pentru titlul acestei cărți care mi-a deschis pasiunea de a scrie din nou.

Toți prietenii mei care au împărtășit cu mine bucuria acestei creații.

Arta grafică;

Toate ilustrațiile din această carte sunt detalii preluate din gravurile Templului Taj Mahal din India. Kuthumi a construit Taj Mahalul în viața sa, ca Șahul Jahan (1592-1666). El a construit acest templu ca un simbol al iubirii fără sfârșit pentru soția sa, Mumtaz.

O carte de spiritualitate scurtă și agreabilă, care reflectă asupra motivelor pentru care creăm probleme și drame în viața noastră, după care oferă 25 de soluții sau meditații simple și ușoare, pe care fiecare poate să înceapă să le folosească imediat. Aceste soluții oferă cititorilor ocazia de a râde de ei înșiși, dar și de a se conecta cu divinitatea lor.

“Aceste cuvinte tandre și pline de compasiune sunt o invitație să părăsiți un stil de viață vechi. Această carte este o ușă către Conștiința Nouă. Inhalați aceste cuvinte pentru a naște cu blândețe Noul Sine. Este o carte necesară pentru toți care se află pe Drumul lor.”

Norma Delaney,
Dr. al Respirației,
Channel pentru Kuan Yin și Ohamah

“Această carte pare a fi un ghid pentru începători, însă nu vă lăsați păcăliți. Simplitatea sa merge mult mai adânc în profunzimile experienței noastre. Și mai mult, este o plăcere să simți printre rânduri ceea ce au de spus cei doi autori.”

Alexandra Moldovan
Autor și Channel pentru Saint-Germain

“Mai bună decât Codul Da Vinci. Îmi place la nebunie!”

Kuthumi Lal Singh
Maestru înălțat și comediant celest

